



Ausgabe 08/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

Mönchengladbach, 16. Dezember 2020

Mit diesem Presseservice liefert Valensina als eine der beliebtesten Fruchtsaft-Marken in Deutschland wissenswerte, lustige und manchmal auch skurrile Infohäppchen zu Themen aus der Fruchtsaftwelt, bietet praxisnahe Tipps und Tricks für den Einsatz von Fruchtsäften in der Küche und zeigt Hintergründe zur Herstellung von Fruchtsäften auf für Online- und Print-Redaktionen. Text und Bildmaterial stehen zur freien Verwendung. Für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren.

Ihr Presseservice Valensina

Heute für Sie:

- ✓ Kurz gecheckt
 - Aktuelles
 - Unser Saft des Monats: Natürlich mild 100 % Erntefrisch gepresst Orange mit Fruchtfleisch
- ✓ Saftcheck
 - Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft: Fruchtsaftschorle
- ✓ Fruchtcheck
 - Mango
- ✓ Küchencheck
 - Woran erkennt man, ob Fruchtsaft noch gut ist?



FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

+++ Kurz gecheckt +++

Aktuelles

Am 7.3.2021 ist „Tag der gesunden Ernährung“. Klar, eigentlich sollte jeder Tag ein Tag der gesunden Ernährung sein. Aber wenn wir ehrlich sind, klappt das im Alltag nicht immer so ganz zwischen all den Terminen und Verpflichtungen. Und was genau bedeutet eigentlich „gesunde Ernährung“? Da finden sogar Experten oftmals keinen gemeinsamen Nenner. Dazu kommen zahllose Ernährungstrends, die für Verwirrung sorgen. Fest steht allerdings, dass eine gesunde Ernährung zum Ziel hat, unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Und dafür ist das richtige Verhältnis zwischen den verschiedenen Lebensmitteln entscheidend. Idealerweise sind drei Viertel pflanzlich: Denn vor allem Obst und Gemüse haben in der Regel wenige Kalorien, versorgen aber den Körper mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Der Anteil tierischer Lebensmittel sollte zwar kleiner, aber durchaus vorhanden sein, um vor allem den Bedarf an Eiweiß zu decken. Auch Kohlenhydrate, vor allem solche aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, sollten dabei sein.

Um den Bedarf an Obst und Gemüse zu decken, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 5 Portionen am Tag zu essen bzw. zu trinken. Denn ja, auch ein Glas Fruchtsaft, der zu 100 Prozent aus Früchten besteht, zählt als Obstportion.¹ Wir empfehlen die 100 % Erntefrisch gepresst Säfte von Valensina aus dem Kühlregal, denn diese Direktsäfte schmecken tatsächlich wie frisch gepresst.

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (2019)



Ausgabe 08/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

Außerdem gibt es von uns noch den Ratschlag: Nicht verrückt machen lassen! Denn wer es mit Fast Food nicht übertreibt, macht auf jeden Fall schon mal ganz schön viel richtig.

Quelle: Valensina GmbH

Unser Saft des Monats: Natürlich mild 100 % Erntefrisch gepresst Orange mit Fruchtfleisch

Was ist das?

Bei Valensina bedeutet 100 % Erntefrisch gepresst, dass die Früchte alle direkt nach der Ernte, also im Ursprungsland, frisch gepresst und dann durchgehend gekühlt werden, sodass der besonders natürliche Geschmack von frischem Saft erhalten bleibt. In diesem Direktsaft stecken mindestens 2,5 kg Orangen.

Wie schmeckt's?

Da die Orangen für den milden 100% Direktsaft extra viel Zeit haben, in der Sonne zu reifen, und erst gepflückt werden, wenn sie ihren vollen, sonnengereiften Geschmack erlangt haben, duftet und schmeckt dieser Saft herrlich fruchtig. Sogar das Fruchtfleisch wird im Saft belassen, sodass auch die natürlichen und ziemlich gesunden Ballaststoffe erhalten bleiben. So wie bei einem Saft, den man sich zu Hause frisch presst.



FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

Zu welchem Anlass trinkt man ihn?

Dieser Saft ist die ideale Ergänzung für ein gelungenes Sonntagsfrühstück mit Croissants und Kaffee, schmeckt aber auch sehr lecker als Milchersatz zum Einweichen von Haferflocken oder Müsli. Mit Gelierzucker eingekocht, lässt sich aus dem Saft ruckzuck ein köstlicher Brotaufstrich zaubern.

Wo bekommt man ihn?

Da es sich um frisch gepressten Saft handelt, findet man das Produkt im Kühlregal, häufig in der Obst- und Gemüseabteilung im Supermarkt. 1 Liter, UVP 2,99 Euro





FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

+++ Saftcheck +++

Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft.

Man kann schon etwas ratlos werden, wenn man im Handel vor dem Saft- oder Kühlregal steht. Zum einen wegen der großen Sortenvielfalt, aber zum anderen auch wegen der prominenten Hinweise auf dem Etikett. An dieser Stelle erfahren Sie künftig mehr darüber, was sich hinter den Begriffen verbirgt, denn ob etwas sich Saft, Nektar oder Fruchtsaftgetränk nennen darf, regelt die Fruchtsaftverordnung.

Fruchtsaftschorle

Fruchtsaftschorlen zählen zu den Erfrischungsgetränken. Sie enthalten Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtmark oder Mischungen daraus sowie Trinkwasser oder natürliches Mineralwasser und Kohlensäure. Die genauen Vorgaben werden in den Leitsätzen für Erfrischungsgetränke streng geregelt. Besonders beliebt ist Apfelschorle, aber auch neue Mischungen wie Rote Fruchtsaftschorlen oder Rhabarber-Schorlen gibt es inzwischen fertig gemixt zu kaufen. Der Fruchtgehalt von Fruchtsaftschorlen definiert sich über die Fruchtgehalte von Fruchtnektaren. So beträgt der Mindestfruchtgehalt von Apfelsaftschorlen mindestens 50 Prozent, bei Rhabarberschorle liegt er bei mindestens 25 Prozent. Ein Blick auf das Etikett gibt hier genaue Auskunft.



FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

+++ Fruchtcheck +++

Mango

Mangos schmecken nicht nur himmlisch süß, sie sind auch ganz schön gesund. Die Königin der Tropen enthält neben einer großen Portion Vitamin C auch viele sekundäre Pflanzenstoffe, die ihr auch diese wunderschöne gelb-leuchtende Farbe verleihen und denen eine immunmodulierende und zellschützende Wirkung nachgesagt wird.

Vor über 5000 Jahren wurden in Indien die ersten Mangos angebaut. Dort gelten die Früchte als Symbol für Liebe und Verbundenheit. Wahrscheinlich waren es buddhistische Mönche, die sie einst nach Malaysia und Ostasien gebracht haben. Heutzutage werden Mangos auch in Mexico, China, Indonesien, Thailand und Brasilien angebaut.

Reife Mangos erkennt man nicht an der Farbe, denn das Farbspektrum schwankt je nach Sorte von grün über orange bis hin zu rot. Mangos haben die perfekte Genussreife erlangt, wenn sie auf Druck leicht nachgeben und einen angenehmen Duft verbreiten. Um an das Fruchtfleisch zu gelangen, kann man die Schale zunächst mit einem Sparschäler entfernen und danach vom Kern schneiden oder die Frucht mit Schale vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfelartig einschneiden und dann erst von der Schale lösen. Mit ihrem exotischen Aroma eignet sie sich super für Desserts, verleiht aber auch pikanten Salaten, Suppen oder Currys den letzten Schliff.



Ausgabe 08/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

Bei Valensina verfeinert Mango den 100 % Erntefrisch gepressten Orange-Mango-Passionsfrucht-Saft, einen Apfel-Mango-Saft in Bio-Qualität, sowie diverse Säfte der milden Frühstück-Range wie zum Beispiel: Orange-Mango-Ananas-Saft, Orange-Mango-Aprikose oder Tropical Frühstück.



FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

+++ Küchencheck +++

Lifhack rund ums Thema Saft

Jährlich werden in Deutschland rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeschmissen. Das schadet nicht nur dem Geldbeutel, sondern vor allem auch der Umwelt, denn für den Anbau und die Herstellung von Lebensmitteln werden wertvolle Ressourcen, wie Wasser und Energie, benötigt. Um diese Verschwendung zu vermeiden, kann jeder einen Beitrag leisten. Sind Sie manchmal auch unsicher, ob ein Lebensmittel noch gut ist? Wir erklären mal, woran man erkennen kann, ob Fruchtsaft noch gut ist.

Die Hersteller von Fruchtsäften geben meist an, dass Säfte, wie auch die meisten anderen frisch produzierten Lebensmittel, nach dem Öffnen innerhalb von wenigen Tagen verbraucht werden sollen. Meist wird die Haltbarkeit bei gekühlter Lagerung mit 3 bis 4 Tagen angegeben. Aber auch nach dieser Zeit muss der Saft nicht schlecht sein. Wir geben Tipps, wie sich mit den Sinnen prüfen lässt, ob der Saft nicht doch noch gut und genießbar ist. Denn wenn man die Saftpackung nach dem Öffnen direkt wieder verschließt und in den Kühlschrank stellt, sind Fruchtsäfte mitunter deutlich länger haltbar.

Um zu erkennen, ob ein Saft noch „gut“ ist, reicht es häufig schon, seinen Geruchs-, Seh- und bei keinen erkennbaren Veränderungen auch den Geschmackssinn einzusetzen.



FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

Erste Anzeichen eines beginnenden Verderbs sind Eintrübungen oder Gärungsbläschen, sowie ein klarer Bodensatz im naturtrüben Saft oder von trübem Bodensatz im klaren Saft. Ist Schimmelbefall erkennbar, muss der Saft in jedem Fall komplett weggeschüttet und in keinem Fall noch verkostet oder gerettet werden.

Übrigens: Ihr Saft bleibt auch nach dem Öffnen lange frisch, wenn Sie den Saft nicht direkt aus der Flasche trinken, die angebrochene Verpackung nach dem Einschenken immer gleich wieder verschließen und zurück in den Kühlschrank stellen.

Übrigens: Je saurer ein Saft ist, desto haltbarer ist er in der Regel auch. Ein Orangensaft ist somit länger haltbar, als zum Beispiel ein Bananen-, Mango- oder Gemüsesaft.



Ausgabe 08/2020

FRUCHTSAFTPOST | PRESSESERVICE von VALENSINA

Fakten, Wissen, Tipps und Impulse für Ihre Redaktion

Die Fruchtsaftpost ist ein monatlicher Service für Medien mit aktuellem Bild- und Textmaterial über Valensina zum Downloaden inklusive der Hinweise zu Credits. Wir freuen uns sehr, wenn die Themen für Ihre Publikation interessant sind und beantworten gern Ihre Fragen. Sollten Sie über einen kurzen Hinweis Valensina inhaltlich einplanen, freuen wir uns sehr. Alle Themen finden Sie gebündelt im Pressebereich auf www.valensina.de.

Weitere Informationen: www.valensina.de

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Hersteller:

Valensina GmbH

Ruckes 90, 41238 Mönchengladbach

www.valensina.de

www.facebook.com/valensina.de

www.youtube.de/valensinade

www.instagram.com/valensina

Pressekontakt:

kommunikation.pur GmbH

Schirin Kunzendorf

Sendlinger Straße 31, 80331 München

Tel.: +49.89.23 23 63 47; Fax: +49.89.23 23 63 51

E-Mail: kunzendorf@kommunikationpur.com oder

valensina@kommunikationpur.com

www.kommunikationpur.com